



令和6年 5月 こんだて表 (センター地区)

★=季節料理 ○=新料理



アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☒=食べない(代替食持参もしない) ■=代替食持参 ▲=卵除去食希望(対応料理のみ)
アレルギー除去食対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。

◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む 飲まない
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。
※今月はありません

日	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> フィッシュ&チップス <input type="checkbox"/> 白身魚フライ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> スープに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ひじきウエット) <input type="checkbox"/> けい肉のうまに <input type="checkbox"/> こまつなぶた肉のいため	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のあまずつけ <input type="checkbox"/> とんじやがスープ	<input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> だいたずの洋風こみ <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング	季節 献立 新料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ○さわらの野菜あんかけ <input type="checkbox"/> 若竹じる <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> チンゲンサイのスープ	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレーうどん <input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉あげ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おろしハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色きんぴら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> しゅうまいのからあげ(えひ) <input type="checkbox"/> ぶた肉のなんぼんづけ <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のトマトソース <input type="checkbox"/> ★グリーンスープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> けい肉のトマトソース <input type="checkbox"/> ★グリーンスープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ポークカレー <input type="checkbox"/> 野菜のドレッシングええ <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 糖漬ドレッシング
おかずの内容(g)	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 35 なたね油(揚げ用) 1 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	ふりかけ(ひじき) 1袋(28) 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきごんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 冷凍豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍こまつな 30 にんじん 15 ポークパイオン 10 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 しょうが 2.5 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍牛肉 30 だいたず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークパイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8)	さわら 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 5 たまねぎ 10 冷凍むぎきだめ 5 冷凍ホールコーン 5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.5 ちらしかまぼこ(白) 10 にんじん 15 たけのこ水煮 20 わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 削節 1 出しこんぶ 0.5 かしわもち 1コ(30)	ポテトコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 チンゲンサイ 30 豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ(粉末) 7 砂糖 0.2 にんじん 10 たまねぎ 15 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 パセリ 0.6 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	鶏肉チキんバーグ 1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 冷凍おろしだいこん 25 チンパイ(ノンストリート) 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 30 ごぼう 40 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 干しいたけ 0.5 ごま油 0.1 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1	しゅうまい(えひ) 3コ(54) なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍豚肉糸切 30 ビーフン 12 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.5 ごま油 0.1 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	冷凍豚肉 50 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こしょう 0.02 削節 5 一味とうがらし 0.01 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 こまつな 15 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮付 60 料理ワイン 1 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 30 ホールトマト 20 砂糖 0.3 トマケチャップ 4 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 冷凍グリーンピースペースト 25 カットベーコン 8 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 イタリアンミニ 1コ(21)	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ(粉末) 12 ポークパイオン 5 トマケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 糖漬ドレッシング 1袋(10)
日	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	神戸市の学校給食では、気 象警報の発表や調理中の事故 などにより、当日の給食を提 供できない場合に備えて、レ トルトの「ハッシュドベジタ ブル」を各学校で常備してい ます。	
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ますのからあげ <input type="checkbox"/> キャベツのとりそば <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> みかんジャム <input type="checkbox"/> けい肉のチャウダー <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶた肉の黒糖あげ <input type="checkbox"/> 牛肉と青菜のしょうがじる	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> にんじんシリシリ <input type="checkbox"/> いちごゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> こうやの五目に <input type="checkbox"/> ひじきののもの	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> けい肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> いんげんのりからいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛肉のオイスターソース <input type="checkbox"/> とうふと野菜のスープ <input type="checkbox"/> ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> ★季節料理 <input type="checkbox"/> ★たけのこごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たけのこごはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> さわにわん	<input type="checkbox"/> セルフドッグ <input type="checkbox"/> 背割パン <input type="checkbox"/> チキンスティック <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> トマケチャップ <input type="checkbox"/> 野菜スープ	<input type="checkbox"/> エネルギー 619kcal たんぱく質エネルギー比 17.3% 脂肪エネルギー比 32.2%	※栄養量は「日本食品標準成 分表2020年版(8訂)」 に基づき算出しています。	
おかずの内容(g)	ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.5 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	みかんジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいたず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 1.5 黒砂糖 4 みりん 2 牛肉 30 チンゲンサイ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 まぐろ油漬 20 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 いちごゼリー 1コ(50)	凍り豆腐 13 冷凍牛肉 30 にんじん 25 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02 ぶどうゼリー 1コ(70)	たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.25 冷凍油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1.5 にんじん 0.4 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 15 しょうが 15 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	チキンスティック 2本(40) なたね油(いため用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.4 トマケチャップスティック 1本(8) カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	カルシウム 319 mg マグネシウム 84 mg 鉄 2.9 mg ビタミンA 348 µgRAE ビタミンB1 0.42 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 24 mg 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.2 g	主な原材料 たまねぎ にんじん マッシュルーム 調味料 等 		

5月目標 好ききらいをしないで食べよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: _____